МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. председателя Приёмной комиссии

_____ **Ю.А. Гришун**

« 06 **»** сентября **2019 г.**

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – КАРАТЭ

Принято на заседании кафедры
спортивных единоборств
пр. № 10 **от «** 28 **»** 02 **2019 г.**

Зав. кафедрой

_____**Л.А. Тимохин**

НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – **КАРАТЭ**

Женщины – до 35 лет

Количество баллов	I этап							II этап		
	Гяку дзуки (сек)			Маваши гери (сек)			Наклон вперед, стоя на скамье, см	Техническая подготовка		Оговоренные спарринги Кихон иппон кумитэ
	до 60 кг	до 70 кг	свыше 70 кг	до 60 кг	до 70 кг	свыше 70 кг		Кихон	Ката	
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Правильное выполнение	Правильное выполнение	Выполнение всех требований
100	12.0	14.0	16,0	11,0	13,0	15,0	15			
99	12,1	14,1	16,1	11,1	13,1	15,1				
98	12,2	14,2	16,2	11,2	13,2	15,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
97	12,3	14,3	16,3	11,3	13,3	15,3				
96	12,4	14,4	16,4	11,4	13,4	15,4	14			
95	12,5	14,5	16,5	11,5	13,5	15,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
94	12,6	14,6	16,6	11,6	13,6	15,6				
93	12,7	14,7	16,7	11,7	13,7	15,7				
92	12,8	14,8	16,8	11,8	13,8	15,8	13			
91	12,9	14,9	16,9	11,9	13,9	15,8				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 1 ошибкой	Выполнение с 1 технической ошибкой	Не выполнение 1 требования
90	13,0	15,0	17,0	12,0	14,0	16,0				
89	13,1	15,1	17,1	12,1	14,1	16,1				
	13,2	15,2	17,2	12,2	14,2	16,2	12			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
88	13,3	15,3	17,3	12,3	14,3	16,3				
87	13,4	15,4	17,4	12,4	14,4	16,4				
	13,5	15,5	17,5	12,5	14,5	16,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
86	13,6	15,6	17,6	12,6	14,6	16,6	11			
	13,7	15,7	17,7	12,7	14,7	16,7				
85	13,8	15,8	17,8	12,8	14,8	16,8				

	13,9	15,9	17,9	12,9	14,9	16,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 2 ошибками	Выполнение с 2 техническими ошибками	Не выполнение 2 требований
84	14,0	16,0	18,0	13,0	15,0	17,0	10			
	14,1	16,1	18,1	13,1	15,1	17,1				
	14,2	16,2	18,2	13,2	15,2	17,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
83	14,3	16,3	18,3	13,3	15,3	17,3				
	14,4	16,4	18,4	13,4	15,4	17,4	9			
	14,5	16,5	18,5	13,5	15,5	17,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
82	14,6	16,6	18,6	13,6	15,6	17,6				
	14,7	16,7	18,7	13,7	15,7	17,7				
81	14,8	16,8	18,8	13,8	15,8	17,8	8			
	14,9	16,9	18,9	13,9	15,9	17,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 3 ошибками	Выполнение с 3 техническими ошибками	Не выполнение 3 требований
80	15,0	17,0	19,0	14,0	16,0	18,0				
79	15,1	17,1	19,1	14,1	16,1	18,1				
	15,2	17,2	19,2	14,2	16,2	18,2	7			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
78	15,3	17,3	19,3	14,3	16,3	18,3				
	15,4	17,4	19,4	14,4	16,4	18,4				
	15,5	17,5	19,5	14,5	16,5	18,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
77	15,6	17,6	19,6	14,6	16,6	18,6	6			
	15,7	17,7	19,7	14,7	16,7	18,7				
76	15,8	17,8	19,8	14,8	16,8	18,8				
	15,9	17,9	19,9	14,9	16,9	18,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 4 ошибками	Выполнение с 4 техническими ошибками	Не выполнение 4 требований
75	16,0	18,0	20,00	15,0	17,0	19,0	5			
	16,1	18,1	20,1	15,2	17,2	19,2				
	16,2	18,2	20,2	15,4	17,4	19,4				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
74	16,3	18,3	20,3	15,6	17,6	19,6				
	16,4	18,4	20,4	15,8	17,8	19,8	4			
	16,5	18,5	20,5	16,0	18,0	20,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
73	16,6	18,6	20,6	16,2	18,2	20,2				
	16,7	18,7	20,7	16,4	18,4	20,4				
72	16,8	18,8	20,8	16,6	18,6	20,6	3			

	16,9	18,9	20,9	16,8	18,8	20,8				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 5 ошибками	Выполнение с 5 техническими ошибками	Не выполнение 5 требований
71	17,0	19,0	21,0	17,0	19,0	21,0				
	17,1	19,1	21,1	17,2	19,2	21,2				
	17,2	19,2	21,2	17,4	19,4	21,4	2			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
70	17,3	19,3	21,3	17,6	19,6	21,6				
	17,4	19,4	21,4	17,8	19,8	21,8				
	17.5	19,5	21,5	18,0	20,0	22,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
69	17,6	19,6	21,6	18,2	20,2	22,2	1			
	17,7	19,7	21,7	18,4	20,4	22,4				
68	17,8	19,8	21,8	18,6	20,6	22,6				
	17,9	19,7	21,9	18,8	20,8	22,8				
	18,0	20,0	22,0	19,0	21,0	23,0	0			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 6 ошибками	Выполнение с 6 техническими ошибками	Не выполнение 6 требований
67	18,1	20,1	22,1	19,2	21,2	23,2	+1			
	18,2	20,2	22,2	19,4	21,4	23,4	+2			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
66	18,3	20,3	22,3	19,6	21,6	23,6	+3			
	18,4	20,4	22,4	19,8	21,8	23,8	+5			
	18,5	20,5	22,5	20,0	22,0	24,0	+6			
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
65	18,6	20,6	22,6	20,2	22,2	24,2	+7			
	18,7	20,7	22,7	20,4	22,4	24,4	+8			
64	18,8	20,8	22,8	20,6	22,6	24,6	+10			
	18,9	20,9	22,9	20,8	22,8	24,8	+11			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 7 ошибками	Выполнение с 7 техническими ошибками	Не выполнение 7 требований
63	19,0	21,0	23,0	21,0	23,0	25,0	+12			
	19,1	21,1	23,1	21,2	23,2	25,2	+13			
	19,2	21,2	23,2	21,4	23,4	25,4	+15			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
62	19,3	21,3	23,3	21,6	23,6	25,6	+16			
	19,4	21,4	23,4	21,8	23,8	25,8	+17			
61	19,5	21,5	23,5	21,9	23,9	25,9	+18			
60	19,6	21,6	23,6	22,0	24,0	26,0	Колени немного согнуты, +5см			

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований							
59	19,7	21,7	23,7	22,2	24,2	26,2	Колени немного согнуты, +6см
58							
57	19,8	21,8	23,8	22,5	24,5	26,5	Колени немного согнуты, +7см
56							
55	19,9	21,9	23,9	22,8	24,8	26,8	Колени немного согнуты, +8см
54							
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований							
53	20,0	22,0	24,0	23,0	25,0	27,0	Колени немного согнуты, +10см
52	20,1	22,1	24,1	23,2	25,2	27,2	
51	20,2	22,2	24,2	23,4	25,4	27,4	Колени немного согнуты, +11см
50	20,3	22,3	24,3	23,6	25,6	27,6	
49	20,4	22,4	24,4	23,8	25,8	27,8	Колени немного согнуты, +12см
48	20,5	22,5	24,5	24,0	26,0	28,0	
47	20,6	22,6	24,6	24,2	26,2	28,2	Колени немного согнуты, +13см
46	20,7	22,7	24,7	24,4	26,4	28,4	
45	20,8	22,8	24,8	24,6	26,6	28,6	Колени немного согнуты, +15см
44	20,9	22,9	24,9	24,8	26,8	28,8	
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований							
43	21,0	23,0	25,0	25,0	27,0	29,0	Колени немного согнуты, +16см
42	21,1	23,1	25,1	25,2	27,2	29,2	
41	21,2	23,2	25,2	25,4	27,4	29,4	Колени немного согнуты, +17см
40	21,3	23,3	25,3	25,6	27,6	29,6	
39	21,4	23,4	25,4	25,8	27,8	29,8	Колени немного согнуты, +18см
38	21,5	23,5	25,5	26,0	28,0	30,0	
37	21,6	23,6	25,6	26,2	28,2	30,2	Колени немного согнуты, +20см
36	21,7	23,7	25,7	26,4	28,4	30,4	
35	21,8	23,8	25,8	26,6	28,6	30,6	Колени немного согнуты, +21см
34	22,0	24,0	26,0	26,8	28,8	30,8	

Выполнение с 8 ошибками	Выполнение с 8 техническими ошибками	Не выполнение 8 требований

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 9 ошибками	Выполнение с 9 техническими ошибками	Не выполнение 9 требований
33	22,0	24,0	26,0	27,0	29,0	31,0	Колени немного согнуты, +22см			
32										
31										
30	22,2	24,2	26,2	27,4	29,4	31,4	Колени немного согнуты, +23см			
29										
28										
27	22,4	24,4	26,4	27,8	29,8	31,8	Колени согнуты, +20см			
26										
25										
24	22,6	24,6	26,6	28,2	30,2	32,2	Колени согнуты, +21см			
23										
22										
21	22,8	24,8	26,8	28,6	30,6	32,6	Колени согнуты, +22см			
20										
19										
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Отказ от выполнения	Отказ от выполнения	Отказ от выполнения
18	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	Колени согнуты, +23см			
17										
16										
15										
14										
13	23,1	25,1	27,1	29,1	31,1	33,1	Колени согнуты, наклон любой глубины			
12										
11										
10	23,2	25,2	27,2	29,2	31,2	33,2	Колени согнуты, наклон любой глубины			
9										
8										
7	23,3	25,3	27,3	29,3	31,3	33,3	Колени согнуты, наклон любой глубины			
6										
5										

4	23,4	25,4	27,4	29,4	31,4	33,4	Колени согнуты, наклон любой глубины			
3										
2										
1	Отказ от выполнения упражнения									

Критерии оценивания

дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта- **КАРАТЭ**

I этап Физическая подготовка

Гяку дзуки

Выполнение 50 ударов руками в максимальном темпе (сек)

Маваши гэри

Выполнения 25 ударов ногами в максимальном темпе (сек)

Наклон вперед, стоя на скамье

При выполнении наклона ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время наклона не разрешаются. Выполнив наклон необходимо зафиксировать это положение в течение 3 сек.

Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

II этап Специализация

Кихон

Перемещения в стойках вперед (маени) и обратно (уширони) с блоками и ударами. Экзаменатор называет направление и стойку, защитную и атакующую технику, уровень атак и блоков. Поступающий выполняет названные действия 3 раза, на третий раз киай.

Техники защиты: аге уке,учи уде уке, сото удэ уке, гедан бараи, шуто уке, тэ осае уке, отоши бараи, тейшо уке, хайшу уке, нагаши уке.

Техники ударов руками: ой дзуки, гяку дзуки, кидзами дзуки, маваши дзуки, уракен учи, шуто учи, хайто учи, нукитэ, эмпи учи, тейшо, хиракен, кумадэ.

Техники ударов ногами: гери кекоми и кеаге, йоко гери кекоми и кеаге, маваши гери, уширо гери, микадзуки гери, хиза гери, какато гери, фумикоми гери.

Уровни: дзедан – верхний уровень чудан – средний уровень гедан – нижний уровень.

Ката

Поступающий выполняет ката названое экзаменатором, согласно аттестационных программ на 4 КЮ, по той версии каратэ, которым он занимается:

-Хейян 1, Хейян 2, Хейян 3, Хейян 4, Хейян 5;

-Пин-Ан 1, Пин-Ан 2, Пин-Ан 3, Пин-Ан 4, Пин-Ан 5;

- Гекисай 1, Гекисай 2, Сайфа;

Оценивается техника действий, кимэ, киай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий. А также контроль, угол атаки, хиките, хикиаши, тайминг, маай (оптимальная дистанция), ритуал.

Оговоренные спарринги:

Кумитэ - кихон иппон

Тори (атакующий)

– 2 атаки ой дзуки дзедан,

– 2 атаки ой дзуки чудан

– 1 атака мае гери чудан

– 1 атака йоко гери чудан

– 1 атака маваши гери дзедан

Уке (защищающийся) – на каждую атаку – прием защиты с контратакой.

Оценивается техника действий, кимэ, киай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий. Оценка технической подготовленности и проведения оговоренного спарринга оценивается по шкале нормативов вступительных испытаний экзаменаторами внутри диапазона шкалы.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.